



# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دبستان و پیش دبستان الف آفرین

گردآورنده: مریم علیپور

موضوع :

پیشگیری از گرایش به خشونت

بهمن ۱۴۰۱

خشونت نتیجه تعامل ژنتیک و محیط افراد است که با اهداف متفاوتی صورت می گیرد . برای مثال : سرکوب دیگری، اجبار برای انجام کار و حتی کشتن فرد دیگر، در خشونت در اکثر مواقع رفتار پایدار نبوده بلکه در زمانی به وجود می آید و از بین می رود در برخی مواقع به دلیل پیش زمینه های موجود در فرد و سبک تربیتی این الگو پایدار بوده و در مواجهه با شرایط مختلف بروز می یابد در نتیجه شناخت عوامل گرایش به خشونت در افراد برای پیشگیری آن کمک می کند که برخی از این عوامل ارائه شده است.

### **الگو گیری:**

افراد در سنین پایین هنگام مشاهده خشونت دیگران ، محیط اطراف ، تلویزیون به خصوص خانواده ، از آنها الگو برداشتند و رفتار آنها را درونی می کند و گاهی مشاهده خشونت زیاد در برنامه های تلویزیونی و بازی های کامپیوتری منجر به عادی جلوه دادن خشونت می شود.

### **شرطی شدن کودک:**

زمانی که والدین هنگام جیغ و داد و پرخاشگری کودک ، خواسته ی او برآورده می کنند کودک شرطی شده و خشونت را راه حلی برای رسیدن به هدف و خواسته اش تلقی می کند .

### **کمبود توجه و احترام:**

اگر فرد توجه و احترام کمی از سمت خانواده و اطرافیان خود دریافت کند به دلیل ناکامی بوجود آمده غریزه خشم او بروز می یابد.

### **تاثیر هم سالان:**

در تمام سنین محیط اطراف روی رفتار و طرز فکر افراد تاثیر می گذارند این تاثیر در سنین پایین تر به دلیل عدم شکل گیری هویت بیشتر است و اگر همسالان اطراف فرد رفتار پرخاشگرانه ای داشته باشند فرد نیز یاد می گیرد.

### **خلق و خو:**

افرادی که دچار افسردگی ، اضطراب و استرس شده اند ، ممکن است خود را با خشم تخلیه کنند و خشونت نسبت خود یا دیگران داشته باشند.

**برای پیشگیری از بروز خشونت چه کنیم ؟**

۱) ارتباط مناسب: تحقیقات نشان داده کودکان حداقل به پنج بزرگسال دلسوز احتیاج دارند که این بزرگسالان می تواند علاوه بر پدر و مادر از افرادی مثل مادربزرگ ، خاله ، عمه ، معلم ، مشاور و ... باشد که در تربیت مناسب فرزند می توانند تاثیر بسزایی در جلوگیری از گرایش به خشونت داشته باشند .

۲) تقویت وجدان: به کودکان آموزش دهیم مسئولیت رفتار خود را گردن بگیرند ، از دعوای خانوادگی دور نگه داریم . فضای امن و مطمئن برای او ایجاد کنیم و همراه باشیم . همدلی داشته باشیم ، بگوییم حس آنها را درک کنیم. عزت نفس خودمان و کودکان را تقویت کنیم و توانایی های آنها را یاد آور شویم و تشویق کنیم. روش های تمرین آرامش مثل آب خوردن ، شمرده شمرده تنفس کردن در پیشگیری از بروز خشم به آنها آموزش دهیم . صحبت کردن در مورد موضوع خشم و سعی در پیدا کردن راه حل به جای عصبانی شدن و بروز خشم .

### **سبک تربیت و تاثیر آن بر بروز خشونت**

۴) نوع سبک تربیتی در ارتباط بین والدین و کودکان وجود دارد که می تواند بر خشونت کودکان و بروز آن تاثیر گذارد ، از این چهار نوع تنها سبک مقتدرانه است که می تواند از بروز خشم در فرد جلوگیری کند.

#### **سهل گیرانه:**

والدینی که برای فرزند خود قوانینی قرار داده ولی اصراری بر انجام آن ندارند ، اجازه می دهند کودک هر کاری که دوست دارد انجام دهند و کودک را برای انجام کارهای خطرناک توبیخ نمی کند . این کودکان کمتر قانون پذیرند و هر کار که دوست دارند و انجام می دهند چون می دانند کسی آنها را دعوا و یا تنبیه نمی کند .

این افراد خود شیفته و پر توقع بار می آیند.

#### **مستبدانه:**

والدینی که قوانین سخت را برای کودکان تعیین کرده و به او اجازه انجام کارهای خارج از چهارچوب سرسختانه خود نمی دهند و هنگام خطا ، او را سرزنش و تنبیه می کنند . این کودکان خشم پنهانی در درون خود دارند و در بزرگسالی به روش های مختلف به صورت خشونت بروز می دهند.

#### **طرد کننده:**

والدینی که محبت و کنترل خود را از کودک دریغ کرده و توجه زیادی به نحوه رشد او ندارند، کودکان با این سبک تربیتی به دلیل کمبود توجه و عدم وجود تربیت مناسب معمولا گوشه گیر شده و خشم زیادی در درون خود حس می کند که در صورت پرخاشگری بروز می یابد.

## مقتدرانه:

این سبک تربیتی بهترین نوع تربیت فرزندان است در این سبک والدین دلیل هر قانون و هر توبیخی را برای کودک خود توضیح می دهند ، محبت خود را از او دریغ نکرده و در عین حال زمانی که کودک خطا کند با او مقتدرانه صحبت می کنند و در برخی تصمیمات او را شریک می دانند این نوع سبک تربیتی به دلیل شکل گیری درست رابطه فرزند با والدین خشم کمتری را درونی کرده و در بزرگسالی خشم خود را راحت و کنترل می کنند.

## نتیجه گیری:

خشونت از تعادل ژنتیک و محیط اطراف و افراد به وجود می آید . گاهی ریشه خشونت در درون فرد به صورت ژنتیکی وجود دارد و در دیگر موارد محیط فرد و گذشته او و نوع تربیت او در بروز خشم تاثیر می گذارد ، اما با تربیت مقتدرانه و آموزش های درست و مهارت های کنترل خشم و حل مسئله می توان از گرایش به خشونت پیشگیری کرد و در صورت لزوم و احساس خطر به روان شناس برای دریافت کمک مراجعه کرد.